

# ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಜೈರಿಯಾ ಸಲೀಂ

ಸಂತೋಷದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲುಕಲಾರದ ಒಂದು ಹುಡುಕಾಟವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೆಬೇರೆ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ, ಸಂತೋಷಪಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಕರ್ತೃತ್ವದ ಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೊಂದು ಜಾಗತಿಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾಳಜಿಯ ಅಂಶವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದು ಪರಿಣಾಮಿಸಿದ್ದು ಯಾಕೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ?

## ಶಾಲಾ ಆಧಾರಿತ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿಕಸನ

ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ 1986ರ ವೇಳೆಗೆ 'ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾವಾ ಚಾರ್ಟರ್' (Ottawa Charter) ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿತು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಇತರ ವಲಯಗಳೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿತು. ಶಾಲೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು 'ದಿ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಇನಿಷಿಯೇಟಿವ್' (Global Mental Health Initiative) ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿತು (WHO, 1995). ಅಂದಿನಿಂದ, ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು (psycho-social Competencies) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಂಥವರ ಸಮರ್ಥನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವಂತಹ ಹಲವು ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಜಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯವರೆಗಿನ ಶಾಲಾ-ಆಧಾರಿತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಜಾಗತಿಕ ಆಂದೋಲನ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು.

## ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ಷೇಮದಿಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವುದರ ಕುರಿತಂತೆ ಭಾರತದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಚಿಂತನ ಮಂಥನಗಳು ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಜೀವನ ಕೌಶಲ, ಸಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಯೋಗ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್-19ರ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯ ಬಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಮನೋದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗನಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ವಿರಳ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಿಡುಬಿಡಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆಯಷ್ಟೇ ಎಂಬಂತೆ ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬೋಧಕ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಪ್ರಧಾನ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದೊಂದು 'ಹೆಚ್ಚುವರಿ' ಹೊರೆ ಎಂದೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊರತೆಯು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅವು ಬೀರಬಹುದಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮಂಕಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

'ಯೋಗಕ್ಷೇಮ' ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಖ್ಯ ಅಥವಾ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು, ಕ್ಷೇಮಾಭ್ಯುದಯ ಅಥವಾ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಎಂಬಂತಹ ಇತರ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳ<sup>ii</sup> ಕ್ರೋಢೀಕರಣವು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ:

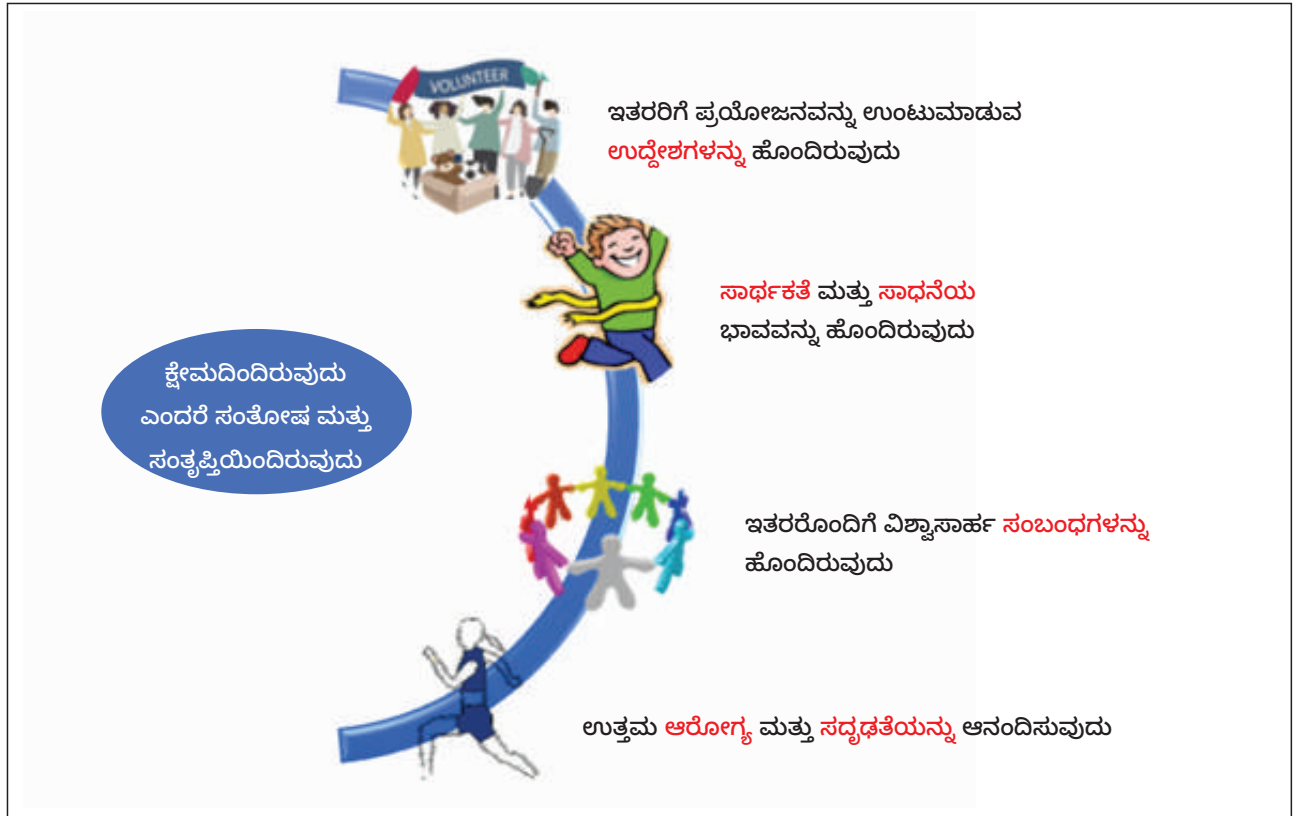
- ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆ
- ನ್ಯಾಯಯುತ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಸ್ವ-ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಜೀವನದ ಗುರಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬಹು ಆಯಾಮದ ಒಂದು ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಇವೆರಡೂ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ - ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನತೆಯಿರಬಹುದಾದರೂ (ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂಶ), ಸಾಮಾಜಿಕ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ

ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ (ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಅಂಶ).

## ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮಹತ್ವ

ಮಕ್ಕಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವರ್ಷಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಲು 'ಅವರನ್ನು ಎಳೆಯಿರುವಾಗಲೇ ಪೋಷಿಸಿರಿ' ('catch them young' ) ಎಂಬ ನುಡಿಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅನನ್ಯವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಶ್ರೇಣೀಕೃತವಾದ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಂತಹ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 1. ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಹು ಆಯಾಮದ ರಚನೆ

ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಇವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಯೋಗ್ಯರು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮಸಮ್ಮಾನದ ಅನುಭವವು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಭಯ ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವರೊಳಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇದು ಜನರ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶ್ವಾಸವು ತನಗಾದ 'ಅನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲದ' ಘಟನೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಸಂಭವನೀಯ ಘಟನೆಯನ್ನಾಗಿ ಆ ಆಕಸ್ಮಿಕವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದುರಂತವೊಂದು ಅವರ ಮೇಲೆಗಿರಿದಾಗ 'ನನಗೇ ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು?' ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಆ ದುರ್ಭವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದು ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಪುನಃ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ತೋರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಕ್ಯಾಂಪ್ ಮತ್ತು ಡ್ಯಾಲ್ಬರ್ಟ್ (Kamble and Dalbert) ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. iii ಸುರಕ್ಷಿತ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರಗಾಮಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ 'ಕಲಸಲು' ಅಥವಾ 'ಹಿಡಿದಿರಿಸಲು' ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸಮುದಾಯದ ಒಳಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣವೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಅವಕಾಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಆ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಚ್ಚರಿಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು

ತಾವೇನಾಗಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ ಅದೇ ಆಗಿ ಇರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಡುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇರುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಲೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸುಭದ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಯು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಮ್ಯಾಸ್ಲೋ). ಆದ್ದರಿಂದ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಇವೆರಡರೊಂದಿಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ವಿಧಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿತ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತರುವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತಹ ಆರಂಭಿಕ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮಗು-ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಮಸ್ಯೆ ಗುರುತಿಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಃಸಂವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಇತರ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು. ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಿರಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದುದನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

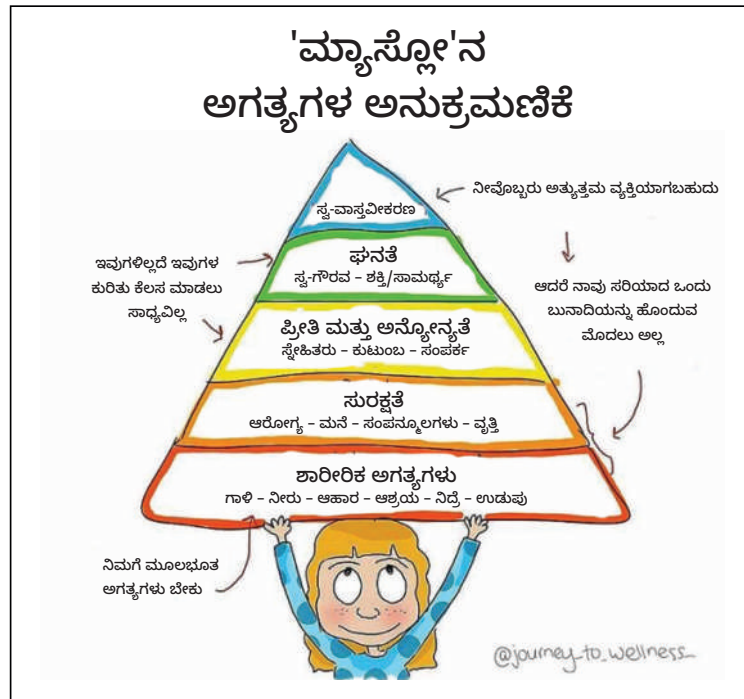


ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳು ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮಗು-ಕೇಂದ್ರಿತ ಶಾಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು; ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.<sup>iv</sup>

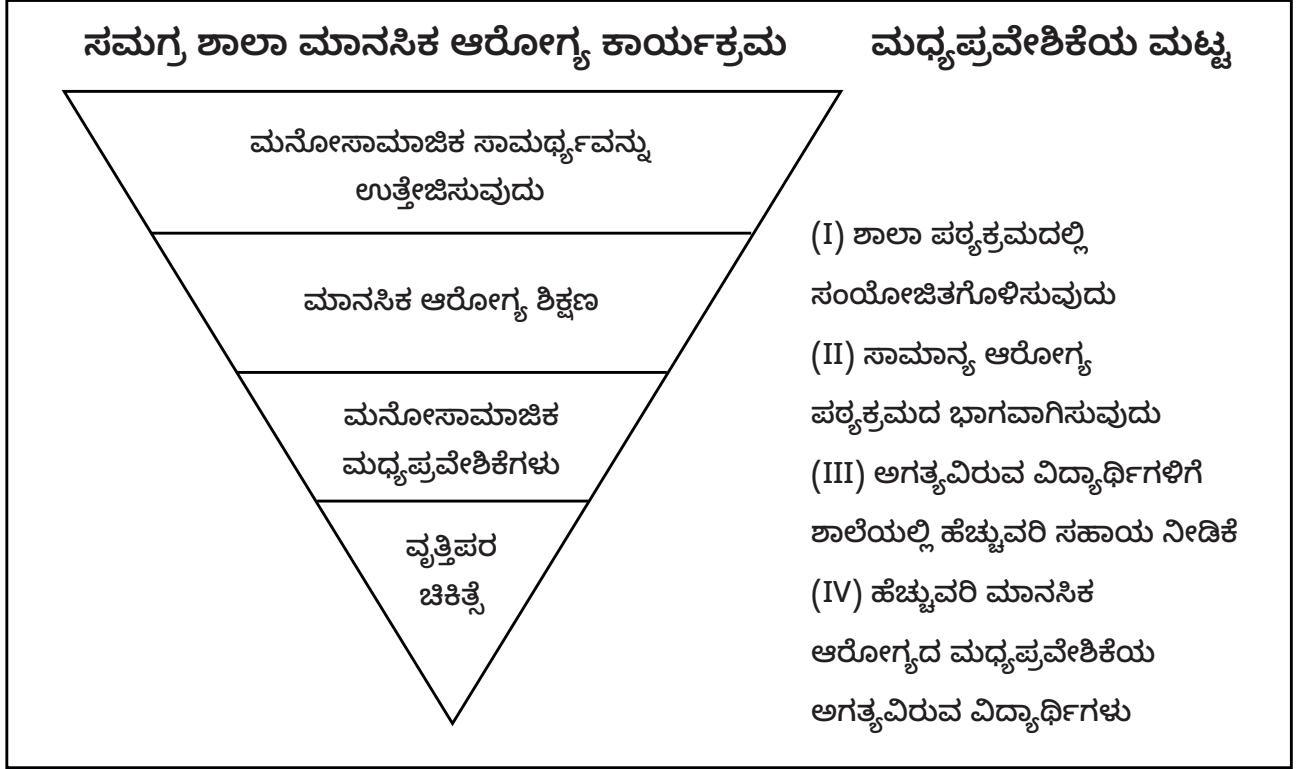
## ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸವಾಲುಗಳು

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಳಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮನ್ವಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಎದುರಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲೆಂದರೆ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರರನ್ನು ಸಮಾನರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುವರು. ಸಮಾಜೋ-ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳು ತರಗತಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವು ಆ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯ ಮೇಲಿನ ನಿಜವಾದ ನಂಬಿಕೆಯು ತಾರತಮ್ಯದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಲ್ಲದು.

ಎರಡನೆಯ ಸವಾಲು ಶಿಸ್ತಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ನಮಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಸೆಯಲೂಬಹುದು ಹಾಳುಗಡವಲೂಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತೀರಾ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಪರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಮೊಟಕು-ಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಯಾವುದೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದವುಗಳಲ್ಲ! ವಿನಮ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದಿರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರಲು ಶ್ರಮಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದು, ಅಪಾರವಾದ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದುದು ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದಾದರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವರನ್ನು ಕಲಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಫಲತಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಲೇ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 2. ಮ್ಯಾಸೋ ಅವರ ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ



ಚಿತ್ರ 3. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಕೆ (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ - WHO)

### ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಹಾದಿ

ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರುವುದೇ ಆಗಿದೆ; ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ವಹಣಾ ತತ್ವವನ್ನು ಅಳವಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನ ಪಯಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆಂದರೆ ಶಾಲೆಯ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಫಲಪ್ರದಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

### ಶಿಫಾರಸುಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ

- ನೀವು ತರಲು ಬಯಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಯಾಕಾಗಿ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

- ಆಯಾ ಶಿಕ್ಷಕರ (ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ) ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಸ್ಪರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು: ಅಂದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆಗೆ ಮೊದಲು, ಶಾಲೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎರವಲು ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ

- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಕ ತಮಗೂ ಗೌರವವಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಪರಿಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಹಾಜರಾತಿ ಕರೆಯುವಾಗ/ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ)

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆಯುವುದು
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಮಕ್ಕಳತ್ತ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಗುಳ್ಳುನು ಬಿಡುವುದು

- ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನ ಕುರಿತು ನಿಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವುದು
  - ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಮೂಲಕ ನೆರವಾಗುವುದು:
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ನಡವಳಿಕೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು
  - ಮಕ್ಕಳ ಅನಿಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
  - ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು
3. ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತು ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವುದು:
- ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಕಾಯುವುದು
  - ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯೇನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯುವುದು
  - ದೈನಂದಿನ ತರಗತಿ/ಮನೆಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
4. ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು
  - ತರಗತಿಯ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು
5. ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರಾನುಭೂತಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು
- ಸಮುದಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಪಾಠಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು
  - ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳ ಸುತ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು

**ಸಂತೋಷದ ಅನ್ವೇಷಣೆ: ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿನ ಕಥೆ**

ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸುಖದ ನಡುವಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದನ್ನು

ನಾವು ಸಂತೋಷ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೋ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ, ನಿಜವಾದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂತೋಷವು ಇತರರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಪಡೆದ ಆಳವಾದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

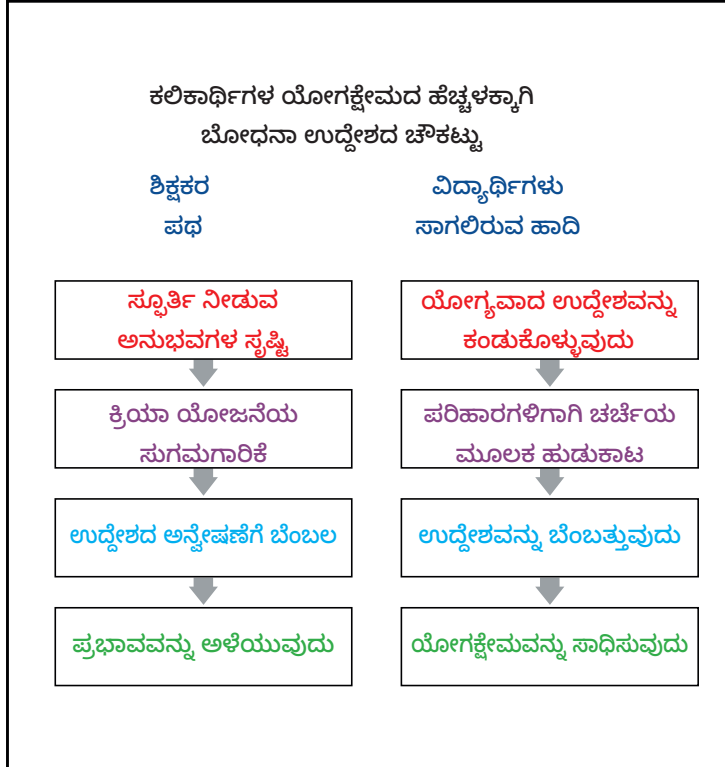
ನಿಮ್ಮ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಂತೋಷದ ನದಿಯೊಂದರ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ - ರೂಮಿ

ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಉದ್ದೇಶ'ವನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಬೋಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ನನಗಿದ್ದ ಸೆಳೆತವು 'ಬೋಧನಾ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಚೌಕಟ್ಟು' ('Framework for Teaching Purpose')- ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ದುಬೈನ ಇಂಡಿಯನ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲಕಾಗಿದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದೆ. ಒಳತನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ತಳಹದಿಯಾಗಿದೆ. 'ಆಶೀರ್ವಾದವೊಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ' ('Buy a Blessing') ಎನ್ನುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದು, ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು, ತರಗತಿಯ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಅನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾವಯವ ಉದ್ಯಾನವನ, ಶೂನ್ಯ ಬಂಡವಾಳದ ಸ್ಟುಡಿಯೋ, ನಿಂಬೆಪಾನಕದ ಸ್ಟಾಲ್ ಮತ್ತು ಪೀಜೋ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮ್ಯಾಟ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರಿದರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೂಡ ವ್ಯಾಪಾರ ವ್ಯವಹಾರದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೂ 'ಬೈ ಎ ಬ್ಲೆಸಿಂಗ್' ಸ್ಟಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಯಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಆದಾಯವು ವಿವಿಧ ದತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಂಧರ ಶಾಲೆ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ, ಬ್ಲೂ ಕ್ರಾಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಆನತೆಯ ತೊಂದರೆ (ಆಟನಂ) ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

'ಆಶೀರ್ವಾದವೊಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ' ('Buy a Blessing') ಯೋಜನೆಯು ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಾವೀನ್ಯಯುತ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮ ಯೋಜನೆಯೆಂದು ಸುದ್ದಿಯಾಗಿ ಸದ್ದು ಮಾಡಿತು ಹಾಗೂ ಆನಂತರದಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮಾಪಕವನ್ನು (Happiness Meter) (ಚಿತ್ರ 4ಬಿ) ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ಲಂಬವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾದ ಈ ಸೂಚನಾಫಲಕದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮುಖಭಾವದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಬೆಣೆಗಳನ್ನು (Pegs) ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗನಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಅವರು ಅಂತರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು ಮತ್ತು ಸೂಚನಾಫಲಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರೋ ಆ

ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಬರೆದಿರುವ ಬೆಣೆಯನ್ನು ಇರಿಸುವರು. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ತಾವು ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಿದೆವು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇತರರು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಬಳಸಿಕೊಂಡರು. ಉನ್ನತ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷ ಮಾಪಕ (Happiness Meter)ದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವ ಸಮಯವು (circle time) ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ 'ಸುರಕ್ಷತಾ ಜಾಲ'ಗಳನ್ನು (safety nets) ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಇದು ನೀಡಿತು.



ಚಿತ್ರ 4ಎ. ಉದ್ದೇಶದ ಚೌಕಟ್ಟು



ಚಿತ್ರ 4ಬಿ. ಸಂತೋಷ ಮಾಪಕ



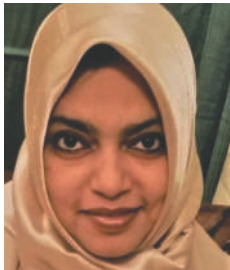
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೆರವಾಗಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಸಂತೋಷ ಮಾಪಕ (Happiness Meter)ವು ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡುವಿನ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಅವರ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಆರು ತಿಂಗಳ

ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ, ಕಲಕಾ ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಸುಧಾರಿತ ಕಲಕಾ ನಿರ್ವಹಣೆ; ಶಿಕ್ಷಕರು ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಡೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ 'ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೋಡಿ' (buddy system) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು.

ಉದ್ದೇಶದ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಅನ್ವಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಆನಂತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕುರಿತ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ದತ್ತಾಂಶವು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಗಮನಾರ್ಹ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿತು.

### ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು:

- i The Ottawa Charter for Health Promotion is the name of an international agreement signed at the First International Conference on Health Promotion, organised by the World Health Organization (WHO) and held in Ottawa, Canada, in November 1986.
- ii Definitions by: Oxford and Cambridge dictionary, The Berkley Institute of wellbeing, Allardt's well-being model (1989) The PERMA model (Seligman 2000) Laura King (Health and Wellness Coach), Gemma Simons (2021)
- iii ibid
- iv Hendren, Weisen and Orley, Mental Health Programmes in Schools, WHO, 1994



ಜೈರಿಯಾ ಸಲೀಂ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಕಂಟನ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲಾ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಶಾಲಾ ಪರಿಶೋಧಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಲಕೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲಕಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಆಳವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಕುರಿತು ಉತ್ಸುಕತೆ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರು 'ಅಡ್ವೆನ್ ಅಡೆರ್‌ಶಿಪ್ ಅವಾರ್ಡ್' ಅನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು jwairia.saleem@apu.edu.in ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಾದ: ಉಷಾ ಅಂಬ್ರೋಸ್ | ಪರಿಶೀಲನೆ: ನಾಗಮಣಿ ಎಸ್.ಎನ್.